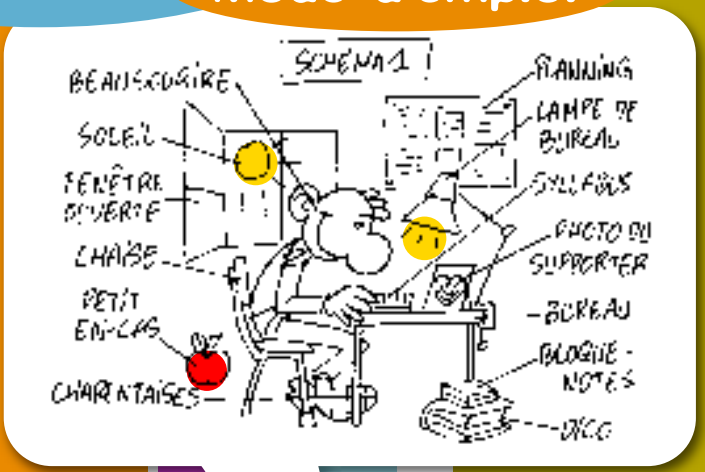
Ta bloque

Mode d'emploi



STARTING BLOQUE

Table des matières

La Bloque... ça ne s'improvise pas!"

Comment étudies-tu ? *P4*
Ta méthode de travail *P5*
Rien ne sert de stresser, il faut s'organiser à temps *P5*
Où étudier? *P6*
Les résumés, il n'y a que ça de vrai *P7*
Comment fonctionne ta mémoire ? *P8*

"Stop ou... encore?"

Comment rythmes-tu tes journées de bloque ? *P10*
Ton rythme travail/détente *P11*
Gâte-toi pendant la Bloque *P11*
"Bonne nuit les petits..." *P12*

"Bon appétit!"

Comment manges-tu pendant ta bloque ? *P14*
Bien manger, un atout pour la bloque? *P15*
On est foutu, on mange mal *P15*
Des menus biens balancés *P16*
A tes casseroles! *P16*

"Bloquer dopé ?"

Comment considères-tu les potions magiques ? *P20*
Des "potions magiques" pour la bloque? *P21*

"Fais appel à l'équipe!"

Toi et tes supporters... . . . . . *P23*
La Bloque, un sport collectif *P24*
Tes supporters, qui sont-ils? *P24*
"Think positive" *P25*

Stressé ? Que faire ?

Quand l'excès devient néfaste *P26*
Courage, fuyons ! Comment faire face ? *P26*
Pourquoi ne pas instaurer quelques rites relaxants ? *P27*

Derniers conseils avant l'épreuve

En cas d'examen oral *P30*
En cas d'examen écrit *P31*

Starting bloque

5, 4, 3, 2, 1 ... Top!

Attache ta ceinture, installe-toi confortablement à ton bureau... bientôt la bloque va débuter.

Tu es étudiant, les examens approchent... et tu ne sais pas très bien comment les aborder! Starting Bloque est là pour t'aider.

C'est le moment d'effectuer un "check-up" de tes connaissances, de tes méthodes, de ta manière de travailler,... pour réduire au maximum la part du hasard dans ta réussite future.

La brochure que tu tiens en mains ne contient pas de formules magiques, elle ne propose pas non plus de moyens sophistiqués, artificiels ou financièrement inabordables. De même, elle n'est pas une garantie de réussite. Tout simplement, elle t'aidera à **découvrir les points précis sur lesquels focaliser ton attention**. Elle rappelle des principes généraux, mais parfois trop vite oubliés, des conseils qui pourront te permettre d'obtenir le meilleur rendement de tes capacités intellectuelles.

Au delà des "trucs" et conseils concrets, rappelle-toi que les examens sont là surtout pour tester tes compétences, et les études que tu as choisies servent ton projet, ton avenir professionnel. Ne te focalise pas trop sur les examens en tant que tels. Le blocus est idéalement la continuité et l'intensification d'un travail accompli durant l'année. C'est une étape importante, mais ... il y a une vie après la bloque !

Dans cette brochure, tu trouveras également des suggestions d'hygiène de vie qui nous semblent importantes pour tenir le coup. Elles concernent l'alimentation, le sommeil, la détente, l'entourage, les conditions de travail, l'usage des médicaments et autres substituts du genre... car, être en bonne forme ne peut que contribuer à vivre un moment positif. Mais surtout, pense à être attentif à toi même, à ne pas dépasser tes limites et à te préserver.

Cela dit, on ne peut que te souhaiter une bonne m..., mais avant de dire "Moteur!", rappelle-toi ce vieil adage: **"Connais-toi toi-même"**. La bloque, c'est une alchimie subjective aux ingrédients multiples. A toi de les organiser suivant tes goûts pour que la réaction chimique soit réussie. Des méthodes te conviennent mieux que d'autres suivant ta personnalité, tes acquis, ton expérience, ton caractère... **A chaque étudiant son blocus!** Surtout, n'aie pas peur d'effectuer les choix qui te conviennent le mieux et n'hésite pas à être créatif et personnel!

Lire la brochure, remplir ton planning, informer ton entourage, ce sera un bon début pour ta bloque, une étape importante de ta vie.

Et surtout n'oublie pas: "Vas-y Léon! T'es pas con !".

Maintenant, c'est à toi de jouer.

La bloque... ça ne s'improvise pas!

Comment étudies-tu ?

Dans chaque série de propositions, choisis celle qui te correspond le mieux. Ensuite, compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 9.

1. Face aux matières à étudier, tu réagis en te disant:

a. *il sera encore temps de me tracasser la veille*
b. *à chaque jour suffit sa peine*
c. *ma stratégie est au point, mon temps est structuré*

2. Au niveau des méthodes, la bloque pour toi, c'est:

a. *un long fleuve tranquille*
b. *des tonnes de feuilles que tu ne sais par quel bout aborder*
c. *un livre de recettes que tu consultes selon tes envies et tes besoins, pour trouver les méthodes qui te conviennent le mieux*

3. Tu étudies:

a. *directement dans ton cours*
b. *à partir de résumés des copains ou en te basant sur leurs "tuyaux"*
c. *sur des plans et schémas que tu as concoctés toi-même*

4. Juste avant un examen:

a. *tu étudies vite un dernier chapitre*
b. *tu t'informes des questions posées*
c. *tu stresses comme un malade*
d. *tu t'isoles et tu respires un bon coup*

Ta méthode de travail

Avant de commencer, n'oublie pas que **les examens ne sont pas un but en soi, mais plutôt un moyen, une étape dans ta formation**. Pourquoi te lèves-tu tous les matins pour te rendre au cours? Pour apprendre des choses qui pourront te servir longtemps ou uniquement pour "obtenir des points"? Evite de travailler à trop court terme! "Tuyauter" un maximum, miser tout sur la mémoire au détriment de la compréhension est dangereux et peu rentable...

Rien ne sert de stresser, il faut s'organiser à temps

Pour éviter le stress, gérer intelligemment ta bloque est essentiel! Cette période d'étude est le sprint final d'une épreuve de longue haleine. Même si la clé de la réussite est dans un travail à long terme, si la bloque n'est que le temps de préparation immédiate aux examens, ne pars pas "battu d'avance": il y a encore un beau coup à jouer au cours de ces quelques semaines.

Bloquer quoi ?

C'est sans doute la première question à te poser **avant d'entamer ton blocus**. Pour ne pas en faire trop... ou trop peu, renseigne-toi sur les matières à étudier dans chaque branche. Il te sera très utile de comparer tes notes de cours avec celles de tes compagnons. Tu peux également consulter d'autres étudiants qui t'ont précédé, plus à propos de la manière d'interroger de chaque prof qu'avec l'objectif de connaître les questions à l'avance, car, 9 fois sur 10, celles-ci changent d'une année à l'autre.

Tous les examens doivent être réussis, mais certains méritent plus d'attention que d'autres. Si tu as brossé un cours trop souvent, si tu n'as pas été bien préparé à une matière au cours des années antérieures, si c'est une de tes branches principales, si le prof est particulièrement exigeant, alors, mets la gomme !

Construire ton planning

Après avoir ainsi soupesé toutes les matières à étudier, estimé le temps qu'il te faudrait pour les maîtriser et établi une liste des choses "à faire", tu pourras te construire un programme d'étude idéal, complet et bien structuré, à l'aide de ton planning. Celui-ci est **un outil de gestion du temps intéressant**, à toi de voir comment l'utiliser au mieux. Essaie d'être réaliste par rapport à ta capacité d'engloutissement de la matière et n'oublie pas de donner la priorité à ce qui le mérite. Il peut être intéressant de prévoir des jours "de récupération"; si tu as pris du retard dans l'une ou l'autre matière, cela te permettra de le combler.

Même s'il est fort probable que tu ne le suives pas à la lettre, un plan de travail peut rassurer. Il permet de ne pas être pris au dépourvu en découvrant la veille de l'examen des matières que tu n'as pas encore vues.

Le planning que nous te proposons comporte huit semaines, soit la période habituelle de bloque et d'examen dans la plupart des écoles supérieures. A toi de l'adapter à ta propre situation! Il est évident qu'il existe une fameuse différence entre la fin du secondaire et l'université, ne fût-ce que par la quantité de matière. Si tu as vraiment trop de place, tu peux déjà programmer le début de tes vacances.

Planning : Commence par inscrire dates et heures d'examen, c'est la seule chose de fixe. Pour le reste, que tu sois du matin, du midi ou du soir, tu as toute la place pour prévoir tes périodes de bloque intense et tes périodes de détente.

Ne néglige pas ces moments, un match de foot avec les copains, du lèche-vitrines avec les copines (ou l'inverse), un cinéma ou un resto en amoureux.

C'est aussi important que les périodes de bloque proprement dites et ça améliorera ton rendement (voir chapitre "Stop ou... encore?").

Rendement : En moyenne, un adulte peut rester concentré efficacement pendant cinquante minutes. Mais bien sûr, ça dépend des individus. A toi de découvrir pendant combien de temps tu peux étudier efficacement. Applique la bloque en omnibus en prévoyant des arrêts réguliers, mais pas trop longs pour éviter le refroidissement du moteur et les problèmes de redémarrage.

De même, pour conserver une certaine fraîcheur intellectuelle, si tu sens que tu coinces, tu peux alterner les matières en faisant suivre un cours "difficile" par un autre que tu apprécies plus ou que tu trouves plus agréable à étudier.

Où étudier ?

La réponse est simple: dans un endroit où tu sais que tu te sens bien et où tu peux avoir de bonnes performances.

Un camp retranché ?

Certains sont facilement distraits et ont besoin de calme pour être performants: ils tentent de délimiter un espace vital autour d'eux, se réfugient dans une sorte de camp retranché.

Si tu es dans le cas, n'aie pas peur de demander que l'on respecte ton endroit de travail, tu peux accrocher ton carton Je Bloque / Je Débloque à ta porte pour signaler soit que tu es en période de réflexion intense, soit que tu "breakes". Veille à un bon éclairage (naturel si possible) pour ne pas fatiguer tes yeux, et à aérer la pièce. Que tu apprécies le chant des oiseaux, éventuellement un fond musical ou un silence monacal, crée-toi un espace agréable et propice à ta concentration.

Faire bloc pour la bloque?

Certains ont besoin d'une présence pour être efficaces, ça les encourage de voir des copains collaborer pour réussir ensemble.

Tout dépend de ta personnalité et de ton habitude de ce type de méthode, le travail en groupe peut être très bénéfique, à condition bien sûr de :

- se tenir à une discipline collective assez stricte ;
- bien choisir avec qui étudier (quelqu'un avec qui tu sais que tu peux t'entendre, quelqu'un qui est fiable et sérieux).

Expliquer une partie de matière à un copain ou une copine est d'ailleurs un bon (et agréable) moyen de révision. Pour te préparer à un examen oral et/ou si tu as une mémoire auditive, te mettre en situation d'examen seul ou face à un ou des copains te sera également très utile. Mais attention, veille bien à restituer la matière avec tes propres mots, plutôt qu'à la manière d'un enregistreur.

Les résumés, il n'y a que ça de vrai !

Résumer un cours, à condition de le faire sérieusement, c'est déjà étudier. Tout d'abord, les syllabus et notes de cours étant souvent indigestes en tant que tels, il est intéressant d'en dégager l'essentiel. Ensuite, pour faciliter le travail de ta mémoire, il est rentable de les faire toi-même, plutôt que de photocopier ceux d'un copain ou, d'étudier directement dans les syllabus.

Résumer, ce n'est donc pas réécrire le cours en tout petit, mais c'est surtout réduire et s'approprier la matière: n'en garder que l'essentiel et l'exprimer avec ses propres mots.

Comprendre avant de résumer

Pour résumer efficacement, il faut d'abord avoir compris le contenu des cours. Ensuite, tu devras faire des choix, distinguer l'essentiel de l'accessoire en ne t'attardant pas sur des détails: en un mot, dégager

la "substantifique moelle" de tes syllabus. Une fois la sélection effectuée, n'hésite pas à modifier l'ordre des idées, à réorganiser en schémas des relations logiques.

Autre chose: tes résumés sont autant destinés à être relus et étudiés qu'à être compris visuellement. Organise les idées en gradins, emploie des couleurs, encadre les lois, les règles ou les définitions importantes...

Comment fonctionne ta mémoire ?

Laisse du temps à ta mémoire

Il est préférable de rédiger tes résumés de cours dans les semaines précédant la bloque ou au plus tard au début de celle-ci. La raison en est simple: **ta mémoire à long terme est beaucoup plus performante que ta mémoire à court terme.**

Pour faire un parallèle que les spécialistes en informatique comprendront, comparons la mémoire à court terme à la mémoire "tampon" d'un ordinateur qui a une capacité beaucoup moins importante qu'un disque dur ou même qu'une disquette. Pour que l'impressionnant stock d'informations à emmagasiner au cours de ces quelques semaines soit plus facilement assimilé par ton cerveau, il faut aussi lui laisser le temps de tout mettre en mémoire. Ainsi, la veille de l'examen, tu n'auras plus qu'à entretenir une matière déjà intégrée et face à ta feuille ou à ton prof. Tout te reviendra bien plus facilement.

La mémoire comme complément de la compréhension

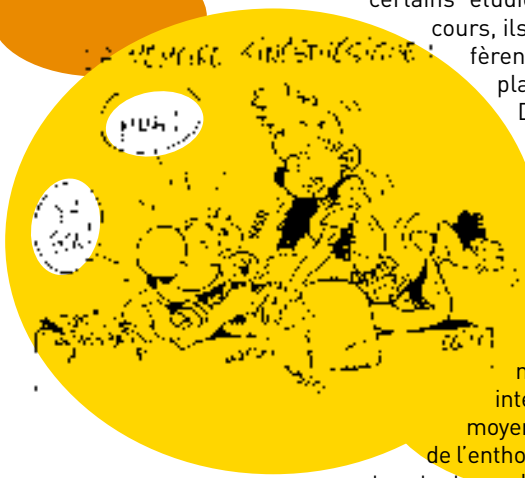
Même à long terme, ta mémoire n'est pas extensible à l'infini, elle n'est qu'un outil complémentaire de la compréhension. Veille à avoir bien compris une matière avant d'essayer de la mémoriser, autrement tu risques de travailler beaucoup pour pas grand-chose.

Ta mémoire enregistre mieux les idées, les structures, le sens profond de la matière que les mots. "Mieux vaut une tête bien faite qu'une tête bien pleine", a dit Montaigne. Il en va de même pour la bloque: mieux vaut créer des schémas dans lesquels les idées-clés peuvent s'inscrire que d'avaler beaucoup mais... sans comprendre.

Au-delà de l'indispensable compréhension, tu peux "aider" ta mémoire avec d'autres "trucs et ficelles" :

- les moyens mnémotechniques (l'accent de cime est tombé dans l'abîme ...);
- les analogies (ressemblances, rapprochements) et les contrastes;
- les anecdotes racontées par le prof à propos d'une partie de la matière.

Des oreilles, des yeux ou ... des mains ?



Il est également bon à savoir qu'il existe **plusieurs types de mémoire:** certains étudient mieux en récitant oralement leur cours, ils ont une **mémoire auditive**. D'autres préfèrent visualiser leur matière sous forme de plan, ils ont une **mémoire** plus **visuelle**. D'autres encore doivent "manipuler" (faire des liens avec la réalité, dessiner, écrire, trouver des exemples,...) pour intégrer une information, ils ont ce qu'on appelle une **mémoire "kinesthésique"**. **Connais-toi toi-même** (refrain connu) et applique la ou les méthodes qui te conviennent le mieux.

On t'a déjà suggéré de varier les matières... mais il peut être également intéressant de **varier les méthodes**. C'est un moyen pour éviter la lassitude, pour conserver de l'enthousiasme et du punch en période de bloque et surtout pour bien maîtriser le contenu de tes cours.

Résultats de la page 4 .

1a : 1 point; 1b : 2 points; 1c : 3 points
2a : 2 points; 2b : 1 point; 2c : 3 points
3a : 1 point; 3b : 1 point; 3c : 3 points
4a : 1 point; 4b : 3 points; 4c : 1 point; 4d : 3 points

- si tu as entre 4 et 6 points, nous te conseillons de réfléchir sur ta méthode de travail. Avec un minimum d'adaptations, tu pourras fameusement augmenter ton rendement. Lis attentivement ce chapitre, tu seras gagnant!
- si tu as entre 7 et 10 points, c'est pas mal, mais tu peux mieux faire! Tu connais déjà quelques "trucs et ficelles", mais tu n'exploites pas encore au maximum les possibilités d'une bonne méthode de travail.
- si tu as 11 points et plus, OK, tu sembles être un pro de la bloque aux méthodes bien rôdées. Mais lis toujours ce chapitre, il peut t'apporter des informations nouvelles. Et puis, si tu connais d'autres trucs, tu peux toujours nous écrire: les bonnes idées, il faut les diffuser au maximum!

Stop ou ... encore ?

Comment rythmes-tu tes journées de bloque ?

Pour chaque série de propositions, choisis celle qui te correspond le mieux. Ensuite, compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 12

1. a. ***Bloquer à mort, c'est ma devise***
   b. ***Entre deux matières, je me dérouille les jambes***
   c. ***Je bosse non-stop pendant trois jours, et puis je cale***

2. a. ***Plus rien ne compte, seulement étudier; cette période est une parenthèse dans ma vie***
   b. ***Un jour par exemple, c'est un coup de fil aux copains, un autre, je me balade avec la famille; heureusement qu'il y a quelques pauses pour aérer la bloque***
   c. ***Entre un match de Roland-Garros et un épisode de "Friends", j'essaie de trouver quelques minutes pour étudier***

3. a. ***Je suis du matin mais je ne peux pas m'empêcher d'aller dormir tard***
   b. ***Du matin ou du soir, j'ai besoin de mes heures de sommeil pour tenir le coup***
   c. ***Il paraît qu'il faut bloquer tard dans la nuit; j'essaie, j'essaie mais je n'y arrive pas***

4. a. ***Tous mes copains étudient jusqu'à trois heures du matin. Moi, j'aimerais bien dormir, mais ils font trop de bruit, alors, je me relève pour faire la nouba avec eux***
   b. ***J'étudie mieux le soir mais je me sens coupable et je mets mon réveil à 6 heures du matin***
   c. ***Je suis comme un sportif: je vais dormir à 10 heures et je me lève frais et dispos à 7 heures***

Ton rythme travail/détente

Un corps détendu accueille plus volontiers l'effort cérébral. La détente, le repos sont aussi des ingrédients pour une bloque réussie.

Evidemment, cette période nécessite un effort intense et il ne faut pas confondre bloque et vacances. Mais pour maintenir à son top la qualité de travail intellectuel, pense à te détendre et à te reposer régulièrement.

La tension nerveuse est plutôt forte durant ces quelques semaines d'étude, le stress peut être bénéfique mais il ne faut pas en abuser : c'est aussi pour cela qu'il est indispensable de relâcher la pression de temps en temps (en pratiquant, par exemple, une activité physique par jour...).

Gâte-toi pendant la bloque !

Première question: qu'est-ce qui te fait plaisir? Qu'est-ce qui te détend? Ecouter ou faire de la musique, danser, préparer des petits plats, nager, te promener à pied, à cheval ou à vélo, rencontrer des amis ou leur téléphoner, passer un moment avec un copain, une copine... les possibilités sont multiples.

Nous te proposons de noter ici certaines choses qui te procurent plaisir et détente en n'oubliant pas des activités physiques, des contacts avec tes supporters...

.....

.....

.....

.....

.....

En cas de besoin, si tu tombes à cours d'imagination, tu pourras te référer à cette liste! Dès le début de la bloque, tu peux réserver à ces activités une place de choix dans ton planning: elles t'aideront à garder un bon moral et à rester en forme.

"Bonne nuit, les petits..."

Une autre question à te poser est "quel est mon rythme? Suis-je un couche-tôt ou un couche-tard?". Certains étudient mieux le matin, d'autres le soir. A toi de te situer et de planifier tes journées d'études en conséquence.

Dans chaque cas, veille à respecter ton quota idéal d'heures de sommeil. Certains ont besoin de dormir 9-10 heures pour se sentir en forme; d'autres peuvent se contenter de 7 heures. D'autres encore apprécient une petite sieste pour attaquer la suite de la journée. Observe les signaux de ton corps qui t'avertit lorsque tes limites sont dépassées. **A toi de connaître tes besoins en la matière et d'en tenir compte dans ton planning.**

Le sommeil travaille pour toi !

C'est une mauvaise tactique de réduire ton temps de repos, car être frais et dispos pour attaquer une journée d'étude ou d'examen est une garantie d'efficacité. Et puis, pendant le sommeil, ton cerveau continue de travailler, il remet de l'ordre dans tes idées...les batteries doivent être rechargées!

"Allô maman dodo ?"

Si tu n'arrives pas à dormir convenablement, voici quelques questions à te poser. Nous espérons qu'elles t'aideront à résoudre ces insomnies : quelles sont les conditions qui favorisent ton sommeil d'habitude? Qu'est-ce qui change pour toi pendant la période de bloque? Est-ce que ça a des conséquences sur ton sommeil?

Et puis, si malgré tout tu ne trouves pas de solution, tu peux toujours faire appel **à quelques principes très sains qui favorisent un sommeil serein:**

- rien de tel qu'une activité physique pendant la journée comme un petit jogging ou une balade.
- te détendre une demi-heure au moins entre l'étude et le moment où tu vas dormir;
- dormir dans un endroit calme et silencieux: si tes "co-kotteurs" chahutent quand tu veux aller dormir, demande-leur d'être

plus discrets; si nécessaire, change de lieu... ou mets des boules Quies !

- Si tu n'es pas satisfait de ta journée d'étude, tranquilise-toi, ne culpabilise pas, ce n'est pas dramatique...demain est un autre jour !

Résultats de la page 10.

1a : 1 point; 1b : 3 points; 1c : 1 point

2a : 1 point; 2b : 3 points; 2c : 1 point

3a : 1 point; 3b : 3 points; 3c : 1 point

4a : 1 point; 4b: 1 point; 4c : 3 points

- si tu as entre 4 et 6 points, ce chapitre te concerne certainement. Attention, bloquer à mort est dangereux et il vaut mieux doser son effort pour tenir la distance!
- si tu as entre 7 et 10 points, tu tiens déjà compte de ton rythme physiologique, tu es conscient de la nécessité de te détendre mais peut-être l'une ou l'autre des idées qui suivent pourra-t-elle améliorer ta vie pendant cette période.
- si tu as 11 points et plus, bravo tu as trouvé ton rythme. Transmets-nous tes trucs et ficelles pour que nous puissions en faire part aux autres étudiants.

Bon appétit !

Comment manges-tu pendant la bloque?

Choisis dans chaque série de proposition celle qui te correspond le mieux. Ensuite, compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 19

1. a. *Pas le temps de chipoter, je vais au Quick un jour, à la friterie du coin un autre jour*
   b. *Maman me mitonne mes plats préférés*
   c. *J'aime prendre le temps de cuisiner, ça me délasse*
   d. *A tour de rôle avec les copains, on se fait à manger. C'est super: en une heure, j'ai mangé un bon repas et c'est chaque fois différent*

2. a. *Je mange vite fait entre deux bouquins à mon bureau*
   b. *Le repas, c'est un break, ça me change les idées*
   c. *Pas le temps de m'arrêter pour manger, ce qui compte c'est étudier*

3. a. *Je grignote tout le temps: chocolat, chips, chocolat, chips, je ne peux pas m'arrêter*
   b. *Du chocolat, des fruits, des biscuits, des carottes crues, du yaourt, c'est si bon de varier les plaisirs*
   c. *A chaque fin de chapitre, c'est un rite, je m'offre une récompense: j'ai des fruits au frigo, et peut-être que demain je m'offrirai une glace ou une pâtisserie*

4. a. *J'ai tellement la trouille que je bois une chope ou un apéro toutes les deux heures*
   b. *La journée, je carbure au café et au coke; deux, trois litres par jour, c'est ma moyenne*
   c. *Du jus de fruits, de l'eau, du thé ou du café, ça dépend. Parfois, avant d'aller dormir, je m'offre un extra : une bonne bière*

5. a. *La première chose que je fais le matin, c'est étudier*
   b. *Mon tiercé avant d'étudier: je me lève, je déjeune, je me douche*
   c. *Quand mon réveil sonne, le monde s'écroule*

Bien manger, un atout pour la bloque ?

Ton alimentation est la source de ton énergie, il est essentiel d'en tenir compte dans la vie de tous les jours, et pendant la bloque. Il faut manger pour vivre: un étudiant en période d'étude consomme environ 2500 calories par jour. Pas question de te faire calculer ton apport journalier en calories, mais juste de te signaler **l'importance d'une alimentation adaptée à l'effort que tu fournis.** Pas question non plus de chambouler tes habitudes alimentaires du jour au lendemain, mais juste de t'encourager à réfléchir sur ce que tu ingurgites.

On est foutu, on mange... mal ?

Pendant la bloque et les examens, on a souvent tendance à manger n'importe quoi, n'importe quand... et n'importe comment, ou encore de ne plus manger. Tu te sens débordé, tu as d'autres priorités et tu ne prends plus le temps de t'alimenter. Tu es trop stressé pour pouvoir avaler quelque chose ou, au contraire, tu ne peux t'empêcher de grignoter tout le temps.

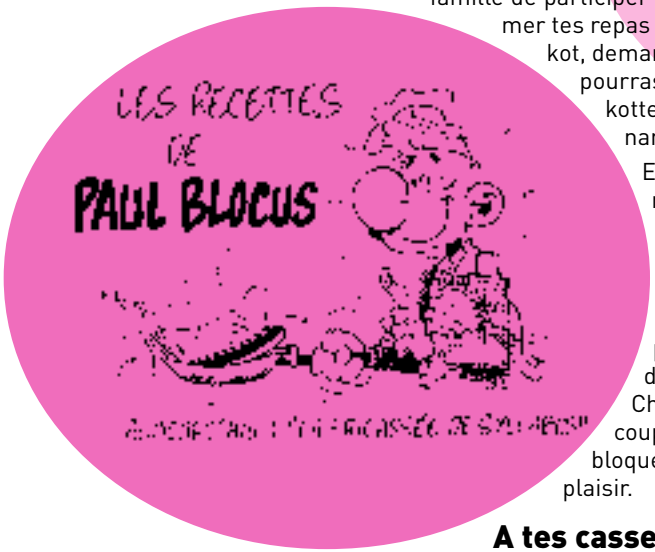
Voici **quelques éléments importants pour une alimentation équilibrée**, à décliner sur le mode qui te convient:

- prendre trois repas par jour dont un petit déjeuner et un repas chaud;
- prendre ses repas dans une ambiance détendue, loin du stress de la bloque;
- consommer chaque jour au minimum un fruit et un légume frais;
- varier les en-cas: fruit, biscuit, légumes crus à croquer, crème, chocolat, yaourt, chips, soupe, morceaux de fromage,... rien n'est interdit à condition de ne pas abuser et de varier les plaisirs;
- boire un litre et demi à deux litres par jour (plus, s'il fait chaud): de l'eau, des jus de fruits ou du thé (plutôt que du café).

Des menus bien balancés

Pour une vie équilibrée, il est important de manger équilibré. Sache que des aliments faciles à digérer et des menus bien balancés t'aideront à garder la forme **toute l'année et à étudier pendant le blocus**. A l'opposé, les conséquences d'une alimentation "déséquilibrée" sont multiples: digestion difficile, manque d'énergie et donc difficultés de concentration et somnolence... Pas l'idéal à une époque où tu dois être performant. Cependant, l'effet d'une bonne alimentation ne se fait pas sentir du jour au lendemain. Si tu n'as pas encore pris de bonnes habitudes, il te sera probablement difficile de changer de comportement, mais essaye d'éviter les extrêmes et de ne manger que des hamburgers!

Si certains conseils sont plus difficiles à transformer en action, fais appel à l'équipe : tes "supporters" sont certainement là pour t'aider. N'hésite pas à demander à tes amis, tes co-kotteurs ou ta famille de participer aux achats, de t'aider à rythmer tes repas (achète une pastèque pour le kot, demande un "repas maison" que tu pourras enmener avec toi si tu kottes, organise des tournantes...).



Et puis, le repas est aussi un moment de détente où l'on peut se retrouver et discuter entre amis, entre voisins ou en famille.

Nous te conseillons de ne pas prendre tes repas à l'endroit-même où tu étudies. Change d'espace, cela créera la coupure nécessaire dans ta bloque et manger redeviendra un plaisir.

A tes casseroles!

Voici, très concrètement, **quelques idées de recettes équilibrées**, rapides, économiques et faciles dans lesquelles tu peux piocher. Bien entendu, ce ne sont pas des recettes de réussite des examens!

Repas salades

Légumes de saison, la salade et les tomates peuvent être accommodées de différentes manières et constituent des repas légers, équilibrés et agréables.

Pour changer des traditionnels "spaghetti bolognese" ou "Ravioli", prépare-toi une salade de pâtes.

Tortellini au curry (pour quatre personnes)

Ingrédients :

400 grammes de pâtes
une belle carotte
2 petites courgettes
250 grammes de chou-fleur
une pomme verte
deux tranches d'ananas
un oignon,
50 grammes de raisins secs,
de la mayonnaise
du curry
de la ciboulette
un citron
de la noix de coco râpée
sel et poivre.

Epluche et découpe la carotte en petits bâtonnets; découpe les courgettes en petits dés, sans les éplucher! Dans une casserole d'eau bouillante et salée, fais cuire les carottes 5 minutes, ajoute les bouquets de chou-fleur, cuis encore 5 minutes, puis les courgettes et cuis 2 minutes, égoutte. Dans un grand saladier, mets la mayonnaise, le curry, la pomme non-épluchée mais coupée en petits morceaux; arrose de jus de citron et mélange; ajoute alors l'oignon haché menu, l'ananas coupé en petits morceaux, les raisins secs, sale, poivre.

Verse les pâtes cuites dans le saladier, ajoute les légumes, mélange; laisse refroidir en mélangeant la salade de temps en temps.

Goûte pour vérifier l'assaisonnement. Au moment de servir, saupoudre la salade de noix de coco râpée et de ciboulette ciselée.

Encore plus fort que le gaspacho: le potage froid aux cucurbitacées

Pèle un concombre, retire les graines de l'intérieur et découpe la chair en petits dés. D'autre part, bats 1/2 l de yaourt nature avec 1/4 l de lait et le jus d'un citron. Sale, poivre, joins les dés de concombre et une poignée de feuilles d'estragon hachées. Mets au réfrigérateur jusqu'au moment du repas pour servir glacé.

Mieux qu'au Mac Do', prépare toi-même des hamburgers pas ordinaires.

Ingrédients de base pour 4 personnes:
500 grammes de viande hachée maigre
un oignon haché menu
une pincée de sel et de poivre
un oeuf battu.

Mélange intimement ces ingrédients et donne-leur la forme de steaks ronds et aplatis. Si tu es perfectionniste, tu peux y ajouter une poignée de mie de pain trempée dans du lait.

Ce qui fera la personnalité de ton hamburger, c'est la farce avec laquelle tu vas le remplir.

Par exemple, tu peux mélanger 150 grammes de gouda, coupé en petits dés, 150 grammes de raisins blancs et deux cuillères à soupe de raisins secs (que tu auras fait gonfler dans une peu d'eau). Ensuite, il ne te reste qu'à faire une large entaille, à l'aide d'une cuillère à café, dans ton steak haché, d'y enfoncer la farce et de refermer le tout, avant de le passer dans la farine... et de le cuire.

Thé glacé "maison"

Prépare un litre de thé auquel tu rajoutes le jus d'un ou deux citrons et six morceaux de sucre. Mets le tout au frigo pour rafraîchir pendant une heure ou deux.

Bonne dégustation!

Envie de plus de recettes ou d'idées originales ?

Alors ce livre de recettes, simples, savoureuses et peu coûteuses, est fait pour toi !

Pour le commander, surfe sur www.mc.be ou appelle le numéro gratuit 0800 10 9 8 7

Bon appétit !

Résultats de la page 14.

1a : 1 point; 1b : 3 points; 1c : 3 points; 1d : 3 points
2a : 2 points; 2b : 3 points; 2c : 1 point
3a : 1 point; 3b : 3 points; 3c : 3 points
4a : 1 point; 4b : 1 point; 4c : 3 points
5a : 2 points; 5b : 3 points; 5c : 1 point

- si tu as entre 5 et 8 points, ce chapitre te sera très utile pour faire de ton alimentation un atout de ta bloque
- si tu as entre 9 et 11 points, tu veilles certainement à des aspects essentiels de ton alimentation mais tu peux encore faire mieux et découvrir d'autres aspects importants auxquels tu n'es pas sensible
- si tu as 12 points et plus, bravo, peut-être trouveras-tu dans ce chapitre des idées qui te mettront en appétit. N'hésite pas à nous envoyer tes trucs et recettes pour que nous les proposions dans notre prochaine édition à d'autres étudiants

Bloquer dopé ?

Comment considères-tu les «potions magiques»?

Choisis dans chaque série de propositions celle qui te correspond le mieux. Ensuite compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 22

1. a. *Je fume comme une cheminée, je ne peux pas m'empêcher de griller cigarette sur cigarette*
   b. *Pour passer mes nerfs, je me dérouille les muscles*
   c. *Ben oui, je fume mais j'en rajoute pas et c'est déjà pas mal par les temps qui courent*

2. a. *C'est super en mai et juin; c'est vrai, parfois il drache mais il y a toujours moyen de prendre l'air*
   b. *J'ai besoin de ma dose de tabac mais j'ai aussi besoin que ma fenêtre reste ouverte jour et nuit*
   c. *Faut pas être claustrophobe si vous venez me voir, moi j'étudie en vase clos, je ne supporte pas les mouches!*

3. a. *Y'en a qui se plaignent d'avoir des trous de mémoire; je comprends après toutes ces pilules qu'ils avalent comme des pétés. Moi, ça ne me tente pas !*
   b. *Moi, je suis du style "montagnes russes": je m'angoisse, j'avale un tranquillisant, après une heure, je m'endors et pour étudier, c'est obligé, je dois prendre une demi-bouteille de coca et des vitamines*
   c. *L'autre jour, un copain m'a conseillé un médicament; il paraît que c'est génial pour étudier plein de pages en peu de temps: c'est tentant...*

4. a. *Ça allait bien, j'étais confiant et puis, depuis deux jours, je n'arrive plus à dormir, c'est pas tenable, je vais aller voir mon médecin*
   b. *Je ne manque pas de trucs pour m'en sortir: en cas de trouille, je respire profondément pendant 3 minutes en me rappelant un bon souvenir; si je ne sais pas dormir, je me prends quelque chose de chaud; si plus rien ne rentre, je vais faire un tour, si...*
   c. *Je suis paralysé par la trouille; seul le rosé me donne des idées*

Des «potions magiques» pour la bloque?

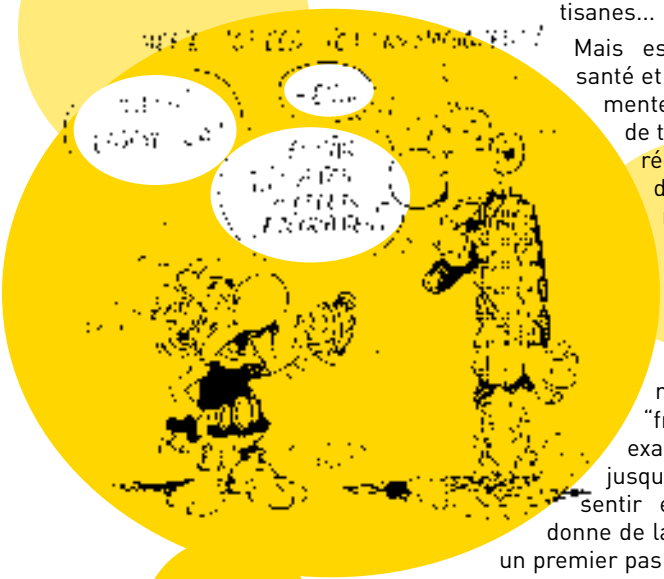
Pendant la bloque, on a envie de se surpasser, on stresse plus que d'habitude, et il est souvent tentant d'utiliser des moyens "artificiels" pour surmonter les difficultés. Tu connais certainement d'autres étudiants qui ont pris ce genre de (mauvaises) habitudes: user et abuser de caféine (café et coca) pour se tenir éveillé, prendre des vitamines ou d'autres "médicaments-miracles" pour devenir "Super-bloqueur", fumer plus que d'habitude pour se "passer les nerfs", prendre un tranquillisant pour se calmer ou un somnifère pour dormir,...

Le recours à de tels "remèdes" ne déclenchera jamais de miracle.

Au contraire, les médicaments, comme les excitants par exemple, peuvent avoir des effets néfastes sur ton activité cérébrale et donc ton étude.

Tu risques alors le trou de mémoire, le creux de la vague, la déprime.

Il ne faut pas vouloir devenir un saint non plus : ce n'est pas la bonne période pour arrêter de fumer ni pour boire uniquement des tisanes...



Mais essaie de préserver ta santé et donc ton travail: n'augmente pas ta consommation de tabac et de caféine, aère régulièrement ton lieu d'étude (la mémoire se nourrit aussi d'oxygène), prends l'air.

Outre l'efficacité douteuse des médicaments, il est plus important pour bien réussir de se présenter "frais et dispos" à son examen que d'avoir étudié jusqu'au bout de la nuit. Se sentir en bonne forme, cela donne de la confiance en soi, c'est un premier pas vers la réussite.

Si tu t'angoisses, si tu n'arrives pas à dormir, parles-en à tes supporters, offre-toi une détente que tu apprécies, et, si nécessaire, va voir ton médecin qui pourra te conseiller utilement sans nécessairement te prescrire un médicament. En tous cas, ne prends pas n'importe quoi (même si un de tes copains trouve cela génial!). Des effets secondaires que tu ignores pourraient compromettre ton travail.

Résultats de la page 20

1a : 1 point; 1b : 3 points; 1c : 2 points
2a : 3 points; 2b : 2 points; 2c : 1 point
3a : 3 points; 3b : 1 point; 3c : 1 point
4a : 2 points; 4b : 3 points; 4c : 1 point

- si tu as entre 4 et 7 points, lis d'urgence ce chapitre; nous ne te demanderons pas de devenir un enfant de choeur mais si tu continues comme tu es parti, tu risques gros pour ta bloque... et pour toi.
- si tu as entre 8 et 10 points, OK, il y a parfois des couacs mais quelques informations pourront t'aider à y voir plus clair
- si tu as 11 points et plus, chapeau, peut-être penses-tu à l'une ou l'autre expérience que tu as vécues qui pourraient aider d'autres étudiants. N'hésite pas à nous les raconter !

Fais appel à l'équipe !

Toi et tes supporters...

Choisis dans chaque série de propositions celle qui te correspond le mieux. Ensuite, compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 25

1. Tes meilleurs supporters, c'est:

a. *un copain qui étudie, un voisin, papa, maman, un ami... je trouve toujours quelqu'un pour m'encourager*
b. *mon chien, mon chat, mon poisson rouge... eux, ils savent comment me parler*
c. *la photo de Nicole Kidman (ou Brad Pitt) au-dessus de mon bureau*

2.Pendant la bloque, vis-à-vis de ton entourage:

a. *tu exprimes tes désirs*
b. *tu construis un "mur de Berlin" autour de toi*
c. *tu attends qu'il devine ce dont tu as besoin*

3. Dans ton kot:

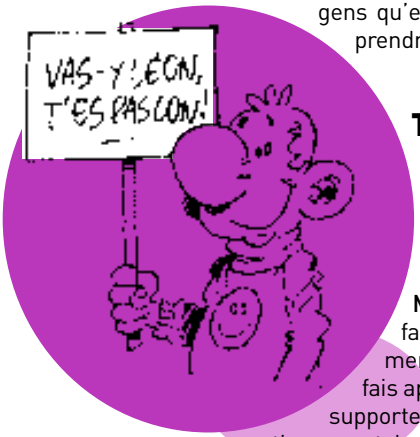
a. *c'est chacun pour soi!*
b. *vous formez une terrible équipe, votre mot d'ordre est solidarité: chacun peut compter sur son voisin en cas de coup dur, vous organisez des moments de break commun...*
c. *c'est pratique: on mange ensemble, puis on fait la vaisselle, c'est du temps de gagné... mais ça s'arrête là!*

4. En période d'examen :

a. *tu te dis que finalement "T'es pas con"(Léon)*
b. *t'as des doutes, tu te dis que t'y arriveras jamais*
c. *tu te dis "pourquoi pas moi ?", après tout, beaucoup d'autres ont déjà réussi avant moi...*

La Bloque, un sport collectif

C'est vrai, en période de bloque on travaille beaucoup, on passe de longues heures à sa table de travail... et on rencontre donc moins de gens qu'en temps "normal". Et c'est le moral qui risque d'en prendre un coup!



Tes supporters, qui sont-ils ?

Dans des moments pareils, il est donc chouette de connaître des gens capables de t'écouter et de t'aider en cas de besoin... Regarde autour de toi et n'hésite pas à demander, à aller vers ceux qui constitueront ton fan club, ton noyau de supporters les plus fidèles. **Mets tes proches dans le coup** (copains, amis, voisins, famille...), explique-leur ta situation, exprime clairement ce qui t'arrive et ce que tu attends d'eux. En un mot: fais appel à l'équipe! Parler, se défouler, rire, s'entraider, se supporter mutuellement... sont bénéfiques: de vraies respirations mentales.

Des éléments du kit sont adressés aux supporters:

Le carton **"Je bloque / Je débloque"** à accrocher à la porte de ton bureau te permettra d'informer ton entourage de ton activité: travail intense ou repos . Il a pour but d'éviter qu'on vienne te distraire en pleine étude ou te pousser à travailler alors que tu prends un break bien mérité.

Grâce à l'affiche du supporter **"Ne m'abandonnez pas pendant la bloque"**, tu pourras communiquer à tes fans ce qui vraiment te ferait plaisir, ce qui t'aiderait... tu mérites bien un peu plus d'attention que d'habitude, non ? Ils pourront également te faire passer des messages d'encouragement ou te dire ce qu'ils sont prêts à faire pour toi.

Tu peux aussi impliquer tes supporters pour te regonfler en cas de coup de pompe (en cas d'"off day", pour les anglophiles). Hier, tout allait bien, ton étude avançait à une vitesse vv'... et aujourd'hui, patatras, plus rien ne va, tu as l'impression que tu n'y arriveras jamais. Ne t'affole pas, ce genre de "creux de la vague" n'est jamais que passager. Eddy Merckx lui-même a gagné un championnat du monde malgré un coup de pompe magistral à mi-course! Si, si, c'est vrai, demande à tes parents...

"Think positive"

Tu as sans doute déjà entendu parler de la méthode Coué (du nom de son inventeur). Au lieu de te dire : "Je n'y arriverai jamais", remémore-toi plutôt tes situations de succès, cela peut t'aider.

Les profs ne sont pas des monstres, malgré la réputation qu'on peut leur faire parfois... Ne te laisse pas impressionner par le taux d'échec de ton école. Pense plutôt à ceux qui réussissent qu'à ceux qui ratent, ne te laisse pas influencer par les éternels inquiets, les angoissés et les défaitistes, prends plutôt exemple sur ceux qui ont le moral.

Avec la fatigue, le stress des examens, la panique peut t'inciter à vouloir tout laisser tomber et miser sur la deuxième "sess" en te disant que tout sera plus facile en septembre, mais ça vaut la peine de s'accrocher. Dans le pire des cas, tu obtiendras des dispenses pour une seconde sess... et tu auras surtout le bénéfice de l'expérience. Mais ne parlons pas de malheur...

Résultats de la page 23.

1a : 3 points; 1b : 2 points; 1c : 1 point
2a : 3 points; 2b : 1 point; 2c : 1 point
3a : 1 point; 3b : 3 points; 3c :2 points
4a : 3 points; 4b : 2 points; 4c :3 points

- si tu as entre 4 et 6 points, tu es du genre "qui rentre dans sa coquille" pour la bloque. Attention à la déprime, tu oublies qu'un bon fan club peut t'aider à surmonter les épreuves
- si tu as entre 7 et 9 points, tu veilles à ne pas devenir "asocial" pendant la bloque, mais sois attentif à tes relations avec ton entourage, cela t'aidera à trouver des soutiens supplémentaires
- si tu as 10 points ou plus, c'est OK: tu sais t'entourer. La Bloque en équipe, ça te connaît, tu as compris que "L'union fait la force". Raconte-nous tes expériences... on en fera part à d'autres étudiants dans la prochaine édition!

Stressé ? Que faire ?

Le stress fait partie de la vie, personne n'y échappe. Le stress est la réponse de l'organisme à tout stimulus, une réponse normale d'adaptation. Les sources de stress sont multiples et dépendent de la perception personnelle de chacun. La période de blocus stimule certains étudiants tandis que d'autres seront paniqués. Les seuils de tolérance sont très variables. A chacun son rythme d'étude, de sommeil, de sorties,... **Il ne faut donc pas chercher à tout prix à se comparer, sous peine de s'exposer à un stress encore plus important.**

Les stimulations que procure le stress sont indispensables à la vie. Le stress positif engendre la lutte, la créativité, incite à évoluer, à réagir aux nouvelles situations, à étudier. Alors que le stress négatif provoque la fuite, la paralysie, nous rend incapable de se concentrer. Il peut aussi donner le sentiment d'être agressé ou nous rendre anormalement agressif.

Quand l'excès devient néfaste ?

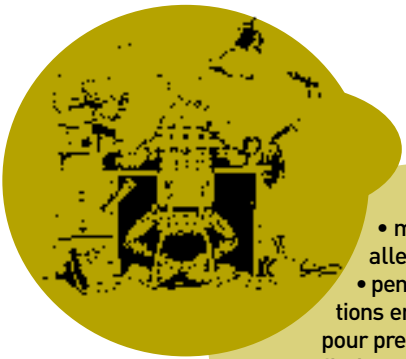
En période de blocus, pour la plupart le stress s'intensifie, et il vient parfois perturber tes facultés. L'excès de stress peut se manifester de différentes façons : physiques (crampes d'estomac, migraine, perturbations du sommeil,...) comportementales (repli sur soi, agressivité, consommation d'alcool,...) et psychologiques (déprime, envie de rien, angoisse, perte de mémoire, de concentration, ...). Il est donc important de t'écouter et d'écouter ton corps pour éviter qu'il ne mette à mal ton blocus. Autant garder un bon équilibre pour qu'il reste un vecteur positif et stimulant.

Courage, fuyons ! Comment faire face ?

Il n'y pas de recette miracle, à chacun de trouver ce qui lui convient le mieux pour ne pas se laisser envahir par le stress négatif. Tu peux agir, soit en réduisant l'intensité du stimulus, soit en changeant ta manière de le percevoir.

Quelques pistes ?

- **identifier le problème. Mieux cerner le problème peut t'aider à adapter ton comportement. (ex : peur de manquer de temps, planifier son travail) ;**



- modifier ton environnement. ex : si le kot est trop bruyant, aller étudier à la bibliothèque ;
- penser ou percevoir les choses différemment : agir sur tes émotions en relativisant la portée de l'évènement, ou en les exprimant pour prendre du recul,... «les études ce n'est pas tout dans la vie»;
- diminuer la pression : en te donnant des marges de manœuvres pour souffler, en ne cultivant pas le culte de la performance (« je dois connaître tout sur tout », « je veux être parfait »), en s'empêchant de se donner des objectifs irréalistes, en t'évitant la névrose de l'échec (« je ne peux pas me permettre de rater »), en ne voulant pas tout contrôler...
- une responsabilité collective : tu peux aménager individuellement ta vie mais des actions collectives peuvent aussi intervenir (ex : amélioration de l'ambiance, entraide collective, réunion communautaire pour fixer les périodes de travail,...)

C'est aussi te connaître (tes points forts et faibles), t'exprimer sur tes difficultés, te respecter, oser dire non, te ménager, te faire plaisir ou encore anticiper, prévoir des changements, programmer, planifier pour diminuer les contraintes et imprévus, trouver des solutions de rechange, innover, apprendre à décharger ton stress par le sport, le rire,...

Pourquoi ne pas instaurer aussi quelques rites relaxants ? *

Pour se mettre en condition...

Lourd comme une pierre, léger comme une plume

Assieds-toi, inspire et expire normalement ! Ensuite tends au maximum les muscles de ton corps et imagine que tu es lourd comme une pierre tombale ou, selon ton humeur, dynamique et vigoureux comme au départ d'un cent mètres. Conserve cette mise sous tension énergique pendant à peu près sept secondes. Ensuite imagine que tu es " léger comme une plume " et expire silencieusement (ou avec force si vous en éprouvez le besoin) et laisse-toi aller à la détente en évacuant toutes les tensions de ton corps.

Voyage au pays du sourire

Pendant que tu lis ces quelques lignes, tu peux commencer ton entraînement, même si pour le moment, dans ta vie, rien ne prête à sourire. Souris pendant 90 secondes de suite ou au moins essaye de faire une grimace qui tire vers le sourire. Le cerveau n'accorde que très peu d'importance au fait que vous vous sentiez bien à ce moment précis, car il ne fait pas grande différence entre la réalité et le simulacre de la réalité.

* Ces exercices sont principalement tiré du livre de Rolf Herket intitulé La pause de 90 secondes, publié aux éditions Jouvence

Le huit couché

Assieds-toi dos droit et détends-toi sans t'abbaisser. Respire normalement en silence sans effort. Concentre-toi sur l'allée et venue de l'air lors de la respiration. Laisse le rythme respiratoire circuler de lui-même, comme un fleuve qui suit tranquillement son cours. Ensuite, très progressivement, grâce à la puissance de ton esprit et de ton imaginaire, sens le pinceau léger comme une plume qui pousse au bout de ton nez et va te permettre, en baisant de très légers mouvements de la tête, de peindre un huit couché, symbole de l'infini, sur la toile imaginaire qui est devant toi. Avec de petite oscillations, lentement ou un peu plus vivement (à ce moment ta respiration est régulière, silencieuse et fluide), décris un huit couché dans un sens puis dans l'autre. Avec un sourire, dématerialise le pinceau dont tu t'es servi et respire un peu plus profondement. Étire toi avec dynamisme comme un gros matou bien souple.

Pour se dynamiser...

Je suis en pleine forme

Debout, dos droit, épaules basses, genoux légèrement fléchis, plie-toi en avant et tape par terre avec les paumes. Puis redressez-vous lentement en te tapant sur les cuisses, sur le torse, et lève ensuite les bras vers le ciel en criant : " Je suis en pleine forme ! " toujours sur le rythme employé pour frapper. Recommence l'exercice trois ou quatre fois, en accélerant à chaque fois.

Pour respirer...

Le ballon

Imagine toi être un ballon. Tu es tout plat et replié sur toi-même. À chaque inspiration, tu te gonfles un peu plus. Arrivé à ton maximum, tu te dégonfles lentement. Imagine si, en se déplacant, le ballon éclate ou se dégonfle brusquement...

Pour se détendre...

L'automassage

Une bonne habitude peut être de commencer ta journée avec un massage de la tête, de la nuque et des épaules. Tu auras ainsi l'esprit plus clair grâce à une meilleure irrigation du cerveau. Pour la tête, relâche les poignets, bais rebondir rapidement le bouts de tes doigts sur tout le cuir chevelu, d'avant en arrière, puis en redescendant sur les côtes. Pour la nuque et les épaules, ferme le poing sans le serrer et tapote rapidement le long du cou, de haut en bas.

Avec tes amis...

La douche énergétique

Ton partenaire se place derrière toi et te touche très légèrement de ses deux mains, du sommet de la tête jusqu'aux pieds en passant par le dos et l'arrière des jambes. Ensuite il secoue ses mains, et recommence, du sommet de la tête sur les côtés en passant par les épaules, les bras et les jambes, jusqu'au sol. À faire à 2, 3, 4 ou plus.

Tous ces exercices peuvent être fait n'importe où. A toi d'en inventer de nouveaux ! Note ici un petit rite qui fonctionne bien pour toi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Derniers conseils avant l'épreuve

La veille de l'examen, l'idéal est de s'attacher à la structure globale de ton cours et de revoir l'un ou l'autre chapitre plus important.

En ayant une vue d'ensemble de la matière, de ses points-clés, tu pourras mieux te situer et retenir ses différentes parties. **Mieux vaut connaître la structure d'un cours en négligeant certains détails que d'en connaître jusqu'au dernier détail le tiers ou la moitié.** Dans le même ordre d'idée : garde toujours près de toi, bien en évidence, le plan de ton cours, de cette manière tu sauras toujours où tu en es dans ton étude.

Au-delà de ton envie de revoir tout de A à Z, d'en connaître un maximum, n'oublie pas **l'importance de te présenter "en forme" à ton examen**. Rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil pour avoir les idées claires. Nous te déconseillons la bloque "around the clock" qui risque de te faire perdre une grosse partie, voire la totalité de tes moyens (voir chapitre "Stop ou... encore ?").

En cas d'examen oral

Devant la porte du local où se déroule l'examen, l'adrénaline monte et souvent, le stress s'intensifie. Dis-toi bien qu'il est trop tard pour revoir une dernière fois. Tu risques de faire "pis que mieux" et de t'emmêler les pinceaux! Renseigne-toi plutôt sur la manière d'interroger du prof (sans te laisser impressionner par ceux qui ont tendance à tout dramatiser) et tente de te relaxer au calme (tout simplement en respirant une bonne bouffée d'air frais, par exemple ou ... en imaginant ton prof dans des situations cocasses).

Donner à ton prof une impression de confiance en tes moyens en paraissant relax peut être un atout. Une fois sa première question posée, réfléchis quelques secondes avant de plonger pour structurer ta réponse. En cas de doute, reformule la question avec tes propres mots pour vérifier si tu l'as bien comprise.

Quelques petits trucs: Commence ta réponse par un plan de divers éléments que tu vas ensuite développer, exprime toi correctement, essaye d'être expressif, n'utilise que des mots dont tu possèdes bien la signification, amène des éléments que tu maîtrises suffisamment, reste attentif aux suggestions du professeur, privilègie le bon sens à l'érudition, utilise et commente des exemples (mais

sans excès pour ne pas donner l'impression de vouloir dévier vers autre chose). Le prof sera bien plus impressionné s'il sent que tu as "intégré" ce que tu as étudié, que s'il a l'impression de se trouver face à un "répondeur".

En cas d'examen écrit

Là aussi, essaie d'être relax avant d'entrer dans le local. Si l'examen dure relativement longtemps, prévois un en-cas qui te permettra de faire un petit break et le plein d'énergie: rien de pire que le coup de barre! Si c'est possible, prétexte un besoin naturel pour prendre l'air.

Quelques petits trucs: Ne commence pas à répondre dans les trois secondes après avoir reçu ton questionnaire d'examen, examine le nombre de questions auxquelles tu dois répondre et le temps dont tu disposes, lis chaque question attentivement pour être sûr d'avoir bien compris, inscris également sur une feuille de brouillon un plan de ta réponse, mais garde toujours un oeil sur le chrono pour ne pas être pris par le temps en fin d'examen. Si tu n'as pas bien compris la question, n'hésite pas à demander des éclairssissements à l'examinateur.

Dans le cas de questionnaire à choix multiple, sois attentif aux consignes de cotation: il vaut parfois mieux s'abstenir de répondre que de donner une réponse fausse fortement pénalisée.

Dernier conseil: ne néglige pas la "forme" de ta réponse, soigne la présentation de ta feuille d'examen! Cela montrera au correcteur que tes idées sont claires, que tu sais où tu vas, et ta copie ressortira de l'énorme paquet de feuilles qu'il doit corriger.

On est de tout coeur avec toi!

Bonne ... (bloque!)

Le Kit Starting Bloque est une réalisation de Jeunesse & Santé.

Jeunesse & Santé est le partenaire jeunesse de la Mutualité chrétienne. J&S organise et encadre à ce titre **des séjours de vacances** en Belgique et à l'étranger et un tas d'autres animations accessibles à tous (ateliers d'expression et de créativité, séances d'éducation à la santé, activités sportives,...).

Pour soutenir ces actions, J&S propose également **des formations** pour les jeunes (à partir de 16 ans) qui veulent se lancer ou se perfectionner dans l'animation.

J&S est également actif en promotion à la santé à travers l'outil Starting Bloque mais il en existe bien d'autres. Découvre-les en surfant ***www.jeunesseetsante.be*** !

Envie d'en savoir plus ? de découvrir notre "service en mouvement"? Contacte-nous au 02/246.49.81, à j&s@mc.be., ou adresse-toi directement au service Jeunesse & Santé de ta Mutualité chrétienne. Tu peux également surfer sur et www.mc.be.

A bientôt !

Rédaction: Bernadette Taeymans, Georges Gilkinet, Marie-Pierre Zovi.
Mise à jour: Marie-Pierre Zovi (J&S), Muriel van der Heyden (J&S), Danièle Hallet (Univers Santé) et François Galand (J&S).
Avec le soutien et les conseils de l'équipe d'Univers Santé, de l'APES (Association pour la Promotion de l'Education pour la Santé), du service d'Aide de l'UCL, ainsi que des permanents de Jeunesse & Santé et les collaborateurs d'Infor Santé.
Illustration :"E 411".
Mise en page : Signatures Européennes

Editeur responsable : Eric Olbregts, chée de Haecht 579, 1031 Bruxelles - 2008

www.startingbloque.be